

Esimerkkiharjoitukset

Master-luistelijat ja kuntoilijat

VKO 4 Teema

- VK-harjoittelu
- Luistelutaito (kiskonhallinta+tasapaino)

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Vauhtikestävyiden kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	Rauhallista luistelua 20-30min. 1.Kahden jalan pujottelu 2.Yhden jalan pujottelu takimmais- sen jalan eturengas asfaltissa 3. Yhden jalan pujottelut 20-30min luistelua.	Kevyttä luistelua lämmittelyksi. VK-harjoitus 5-6-7-6-5min luisteluveto omalla vauhtikestävyysalueella. Vauhti- kestävyysarjoittelu tapahtuu 70-85% harjoitteluteholla. Palautus puolet luistellusta. Kevyttä luistelua loppuun.
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Pyörätie.